ملخص كورس تعلم كيف تتعلم من موقع كورسيرا.

https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn

- هناك أسلوب رائع لمنع التشتتيت عبارة عن: قسّم الأنشطة التي تريد إنجازها لـ ٢٥ دقيقة ثم راحة تُسمّى هذه التقنية بـ Pomodoro وهي على شكل حبة الطماطم ☺ .
- لتثبيت معلومة في الذاكرة طويلة المدى تحتاج أن تكررها على أيام متباعدة، وليكن كل يوم مرة أو يوم و يوم وذلك أفضل من تكرارها ٢٠ مرة في ليلة واحدة.
- النوم هو الذي يجدد نشاط العقل ويُخلصه من السموم.
- التعلم بالممارسة & ومِمَن هم خبراء في المجال "هو أفضل أساليب التعلّم".
- أنت تتعلم أكثر بالمشاركة الفعالة مقارنةً بالاستمع الغير فعال.
- في الاختبارات: لا تتعطل إذا لم تستطع حل سؤال معين وعدّله بعد ذلك.
- النجاح لا يأتي بالضرورة عند كونك ذكيًا، ولكنّ النجاح يكمن في الشغف والمثابرة.
- أفضل كتاب لتعلم كيفية تعلُّم اللغات هو Penny Lewis fluent in 3 months.
- لتتعلم لغة جديدة أنت تحتاج للشغف وأن تزيد معرفة ثقافة اللغة الأخرى لذا تعمّق في الثقافة واقضِ وقتًا في التحدث مع آخرين باللغة التي تريد تعلُّمها.
- في تعلُّم اللغة لا تتعامَ مع الأمر أكاديميًا أن كل غلطة ترتكبها في اللغة ستكون كارثية بل مارس بكثرة وإذا اخطأت كثيرًا سيفهمُك الآخر ويفهم ما تريد قوله وهو المهم أن تستمر في الحديث كـ flow.
- اصنع بيئة مختلفة كليًا مثل الحديث عبر skype ثم تنزل لمكان تَحَدُّث هذه اللغة لتتعلمها، وعليك أن تبدأ بالتحدُّث من أول يوم تعلُّم للغة.

- إذا كنت تذاكر كثيرًا ولا تشعر بتقدم فعليك تغيير طريقة المذاكرة.
- كي تتذكر وتحفظ كلمة عليك عليك تخيل شكلها، كي ترتبط أكثر بعقلك مثل موقع memrise& anki.
- القيادة تعني القدرة على تمويه الخوف.
- إذا أردت الابتكار فإنك تحتاج للوضع الانتشاري للعقل "diffuse mode"وهذا يتطلب أن تجعل الورقة التي ستكتب فيها بالعرض، وابدأ بإلقاء ما بداخل عقلك فيها عن طريق mind map.

- هناك موقع اسمه Write or die ليعودك على الكتابة وتدفقها وهناك كتاب " ثمان خطوات ونصف لكتابة أسرع وأفضل".
- عقلك لا يعمل جيدًا ولا يستطيع التركيز عندما تكون غاضبًا، مرهقًا، خائفًا.
- الفهم يساعدك في تكوين حزمة Chunk في الذاكرة، ولكنه لا يكفي إذ أنك تحتاج للمراجعة بعد فترة لتشعر أنك تستطيع تذكرها وقت الاختبار& وأيضًا ابتعادك عن المشتتات يساعدك في تكوين حزمة أقوى.
- مجرد فهم الشيء لا يعني أنك تستطيع حله، ومجرد رؤية الرسم لا تعني أنك تستطيع رسمه، ومجرد سماع الموسيقى لا يعني أنك تستطيع عزفها؛ في الرياضيات والعلوم المعرفية تحتاج كل فترة لاختبار ما تعلمته.
- وضع ملاحظات جانبية على كل فقرة هو أمر مساعد جدًا للتذكرة.
- المراجعة في مكان مختلف عن مكان مذاكرتك يساعدك على تذكرها يوم الامتحان.
- الأخطاء جيدة لتحترف المادة & تَجنّب مذاكرة الأشياء السهلة فقط؛ لأنها تُوهمك & اختبر نفسك باستمرار.
- الهندسة ودراستها تحتاج لعمل الفريق والعمل الجماعي؛ للحصول على المصادر الدراسية، وأن يكونوا أفضل الطلبة جديًا.
- أحيانًا الحكمة أن تفعل مثل الجماعة ولا تتخذ خيار منفرد إلا في الوقت المناسب، والتحدي أن تجد هذا الوقت.

- عليك كل فترة أن تأخذ استراحة break، وأن تشاهد أسخف الأشياء لكي تستريح من عناء التفكير المستمر لمدة طويلة.
- "سكوت يونج" درس منهج MIT في علوم الحاسب الذي تستغرق الدراسة فيه ٤ سنوات ودرسه بشكل مستقل في عام واحد فقط، وسافر في عام واحد ليتعلم ٤ لغات من بلادها الأصلية (أسباني، برتغالي، صيني، كوري).
- النظريات المجردة كالموجوة في الرياضيات والعلوم صعب استيعابها لذا؛ عليك تشبيهها بأشياء ملموسة .. مثلًا الجهد والدائرة الكهربية يمكن تشبيهها بالأنابيب والمياة المتدفقة فيها!
- إذا كنتَ سيئًا في مادة فهذا لا يعني أنك سئ أو غبي، بل إن عليك تكريس وقت و مجهود أكبر في هذه المادة و ستتحفّز أكثر، وكلما زاد اهتمامك بالمادة زاد عطاؤك فيها.
- يمكنك أن تفشل، لكن لا تسمح للفشل بالتغلُّب عليك، بل استفد من التجربة وغيّر استراتيجيتك.
- التأجيل يشبه الإدمان حيث يجعلك مرتاحًا قليلًا وهاربًا من الحقيقة لبعض الوقت.
- لا تركز على المهمة الكبيرة؛ لأن عقلك يخشاها ويشعر بكِبَرِهَا، وإنما ركّز على الوقت الذي تعمل فيه (٢٥ دقيقة) فقط وسترتاح بعدها.
- تقنية حبة الطماطم pomodoro تعني أنك تعمل بتركيز لمدة ٢٥ دقيقة ثم تأخذ ٥ دقائق راحة وهكذا تكون أنهيت حبة طماطم ثم تتوالَى حتى تنهي ٤ حبات طماطم في أول يوم وتزيد يوميًا إلى أن تصل للوقت الأمثل الذي معه تستطيع تحقيق أهدافك اليومية.
- كل أسبوع اكتب قائمة بأهم أهداف هذا الأسبوع ثم قبل كل يوم (في الليلة التي قبلها) اكتب مهام اليوم الذي سيبدأ؛ لأنك حينها تكتب = تحرر الذاكرة من الانشغال الوهمي بالأمر وبالتالي تتفرغ لحل المشكلات.

- أحد الأساتذة في MIT استخدم تقنية SPM أي نهي كل واجباته ومذاكرته الدراسية يوميًا في هذا الوقت وانتهى به الأمر أن حصل على الدكتوراة الفخرية من MIT.
- حاول العمل في بداية اليوم على المهمات الأكثر صعوبة وعدم راحة لك وليكن pomodoro١ حتى بعد أن تستيقظ هذا فعّال بشكل هائل.
- الحظ يُفضّل الشخص الذي يحاول، والتخطيط الجيد جزء من المحاولة.
- لا تضطرب أمام الحواجز التي تواجهك من حينٍ لآخر.
- عوّد نفسك على روتين يومي من بعض الأعمال الهامة.
- نظّم عملك بتقسيمه إلى سلسلة من التحديات الصغيرة.
- أجِّل المكافآت لحين إنهاء المهمة.
- جَرِّب أن تُقحِم نفسك في محيط جديد مع بعض العلامات الهامة لتجَنُّب التأجيل والتشتُت.
- كن على ثقة بنظامك الجديد حتى إذا أخذت استراحة لا تشعر بالذنب.
- لا أحد مثالي!
- التكرار يساعد على تثبيت المعلومة في الذاكرة طويلة المدى، والتكرار على فترات متباعدة يساعد أفضل، وهناك أسلوب "كروت التذكرة" حيث نكتب بها ونراجع منها كل فترة؛ لأن الأشياء البصرية تساعد أكثر على التذكر، وانطق هذا لتكون ذاكرة صوتية للأمر بجانب الذاكرة البصرية.
- إذا ذاكرت معلومة جديدة ليلة الامتحان، ربما تتذكرها في الامتحان، لكنّك ستنساها بمجرد انتهاءك منه.
- يعتقد العلماء أن ذكاء الإنسان مرتبط بـ وفرة الخلايا النجمية ف عقله، كما وجدوا في عقل أينشتاين أن عددها أكثر بكثير من متوسط عددها في البشر العاديين.
- إذا كنت تتذكر مادة أو شيء مشهور يمكنك البحث عن طريقة مذاكرته مثل: طريقة مذاكرة الكيمياء الحيوية، طريقة حفظ القرءان.

- كي تتذكر شيئًأ ما، حوّله إلى صورة ذهنية واربط هذه الصورة بموقع ومكان معين، أي عندما التقي شخصًا ما أنظر جيدًا له، كي أثبت شكله في ذاكرتي واربط اسمه بشكله، ربما شبه كرتون ما أو شخصية مشهورة أو لقب عائلته يشبه حيوانًا ما .. إلخ
- عندما تأخذ من شخص كارت لكي تتذكره، اكتب على الكارت شيء حدث لك معه أو شكله .. وليكن طويل، قصير أو ما شابه.
- كي تجعل عقلك ودماغك في حالة جيدة، حاول تذكُّر الأشياء بالاستمرار بدلًا من كتابتها مثل: قائمة البقالة مثلًا، رقم زميل لك،، تعلَّم أيضًا مهارات جديدة باستمرار وجرِّب أشياء جديدة، كن نَشِط جسمانيًا ومارس رياضة ولو بسيطة، لا تكن في عزلة واختلط بالآخرين، النظام الغذائي هام جدًا وخاصة يوميًا ١٠٠٠ مللي جرام من أويمجا ٣ (مثل الأسماك الزيتية كالتونة والسلمون أو حبوب زيت السمك).
- عليك حل واجباتك يوميًا أول بأول وقضاء ١٥ دقيقة مذاكرة لكل مادة حتى لا تفقد وتنسى جزء مما درسته في الصف.
- إذا درست أمرًا ما بشكل يومي، فإنك لن تبذل جهدًا كي تتذكره وتُجيب على أسئلته، وإنما ستتعامل معه كـ لغتك تتكلم ةتجيب بها دون أيّ مجهود أو مشكلة.
- كل يوم تستيقظ فيه عليك أن تفعل شيئًا ولو صغير؛ لتظل أفضل من منافسيك، وعليك أخذ فترات استراحة والتوازن بين عائلتك وعلمك وهذا يُنشِّط عقلك ويجعلك أكثر إنتاجيّة، العمل طوال الوقت يُتعِب الأعصاب.
- عليك اختيار مجال تحبه للعمل فبه حتى تستطيع التعلُّم فيه.
- عندما تجد سؤالًا لا تعرفه " لا تفزع " ةفكّر في: –ماذا الذي تحاول فعله؟ عايز توصل لايه؟ ايه المعلومات اللي عندك؟
- حل السؤال عبارة عن رحلة تبدأ من المعلومات المُعطَاة والمعلومات التي تمتلكها، وإذا وجدت مسألة أو مشكلة صعبة ولا تستطيع حلها، اتركها واذهب لفعل شيء آخر مثل: الجري، ركوب العجل، وسيأتي على بالك أشيا وأفكار جديدة.

- تحتاج لإطلاق سراح العقل مثل أن تستحم وتحل مسائل رياضية.
- الإنسان لا يُمكنه القيام بعدة أعمال في وقت واحد، إنما يعمل بتركيز شديد جدًا في عمل ما لفترة من الوقت.
- ركّز جدًا في فعل الأشياء حتى تبدع فيها وتُنيهيا على الوجه الأمثل، واجعل صوت الرسائل الإلكترونية صامت؛ حتى لا تُشتت تركيزك عند فعل شيء هام.
- أفضل هدية يمكن أن تعطيها لعقلك هي (ممارسة الرياضة البدنية) حيث أنها أفضل من أي دواء موجود في السوق لجعل عقلك أفضل! كما أنها مفيدة لباقي الجسم أيضًا.
- إذا احتفظت في ذاكرتك قصيرة الأمد بفكرة، سيتشبث عقلك بها ولن تستطيع التفكير في غيرها، لكن اكتبها واكتب كل التفاصيل الموجودة بعقلك عنها.
- عندما يُغلق باب يُفتح آخر، فـ أبقِ رأسك مرتفعًا وانظر بعينيك على الباب المفتوح.
- يمر المراهقون بفترات صعبة من عدم السيطرة على سلوكهم؛ لأن مناطق السيطرة في عقلهم لم يكتمل نموها بعد ..
- الناس المُجِدّون بالرغم أنهم يستطيعون فعل أشياء عظيمة إلا أنهم يشعرون بالضجر، ولكن مفتاح النجاح عندهم هو المثابرة وهي سلاح قوة الشخص الأقل تميّزًا بالإضافة إلى المرونة على تغيير الرأي والاعتراف بالخطأ.
- لا تخدع نفسك وأنت سهل خداعك.
- إذا لم تحظى بالنوم الكافي قبل الامتحان؛ فكل ما فعلته سيذهب سدى.
- في الامتحانات عليك البدء بالأسئلة الصعبة؛ كي تُنهيها لأنها تحتاج إلى وقت طويل ومجهود فكري، وإذا أخذت دقيقتين فيها ولم تجد نفسك تسير بشكل صحيح انسحب إلى السؤال الذي يليه، وإذا كانت المسألة الصعبة قد أربكتك؛ فاذهب مباشرة إلى سؤال سهل وقم بحله، ثم انتقل إلى مسألة صعبة، ثم إلى سهلة وهكذا.
- عندما تخرج من الامتحان تقفز إجابات بعض الأسئلة في رأسك؛ لأن أجزاء من عقلك قد بدأت العمل عليها وعندما انتهتْ، كنتَ قد خرجت من الامتحان؛ لذا

سيفيد أسلوب أن تبدأ بالصعب وتنسحب منه إن توقف عليك لأن جزء من عقلك حينها بدأ بالتفكير فيه بينما أنت تحل جزء آخر سهل.

- إذا كنتَ تتوتر أثناء الامتحان، فسِّر هذا بـ أنك بذلت قصارى جهدك ولهذا توترت، وليس لأنك خائف بشدّة من الامتحان، وركّز على تنفسك (ضع يدًا على معدَتِك وابدأ بالتنفس ببطء وابدأ بعمل هذه الطريقة دائمًا حتى تصبح عادة) = المُمَارسِة تصنع العادة !
- أثناء المذاكرة: في أسئلة الاختيار من مُتعدد، خبئ الإجابة وأجِب بنفسك؛ لتستذكر معلوماتك.
- هناك قلق حميد يساعد على توفير التحفيز والتركيز، وقلق سئ يقوم بتبديد الطاقة ..
- إذا غيرت أفكارك، ستنجح في تغيير حياتك.
- الامتحان لن يأتي مثل الواجبات المنزلية، لذلك لا تشاهدها فقط! وإنما قم بحلِها مرة أخرى من دون النظر في الحلول.
- ادخل في مجموعة دراسية جادّة يكون بها أناس أذكى منك يساعدون في المسائل التي لا تجهل حلها.
- مجرد قراءة كتاب لن تُثبّته في عقلك، إنما العمل مع الآخرين عليه سواء بمناقشته أو شرحه.

تحياتي ☺

محمد سلامه الجمل

m.salamaelgamal@gmail.com